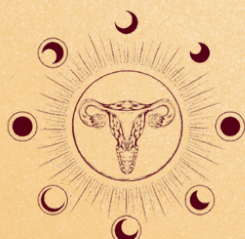
Mini guia do
plano de parto
@doulaaiuna

# SOBRE A AUTORA

Aiuna, doula e placenteira desde 2019

Consultora de amamentação

Terapeuta Ayurveda
e Terapeuta em
Ginecologia Natural

# O QUE É VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA?

São práticas, comportamentos, falas, condutas que ocorrem na rotina obstétrica (consultas de pré-natal, durante o trabalho de parto e parto) que desrespeitem e agridam a mulher.

A violência obstétrica pode se dar de diferentes formas:

- Nível físico e/ou psicológico
- Verbal, simbólica e/ou sexual
- Negligência
- Preconceito e Discriminação

- Excesso de condutas
- Condutas esnecessárias ou desaconselhadas, muitas vezes prejudiciais e sem embasamento em evidências científicas

Além de violência obstétrica, mulheres pretas podem ser vítimas também de

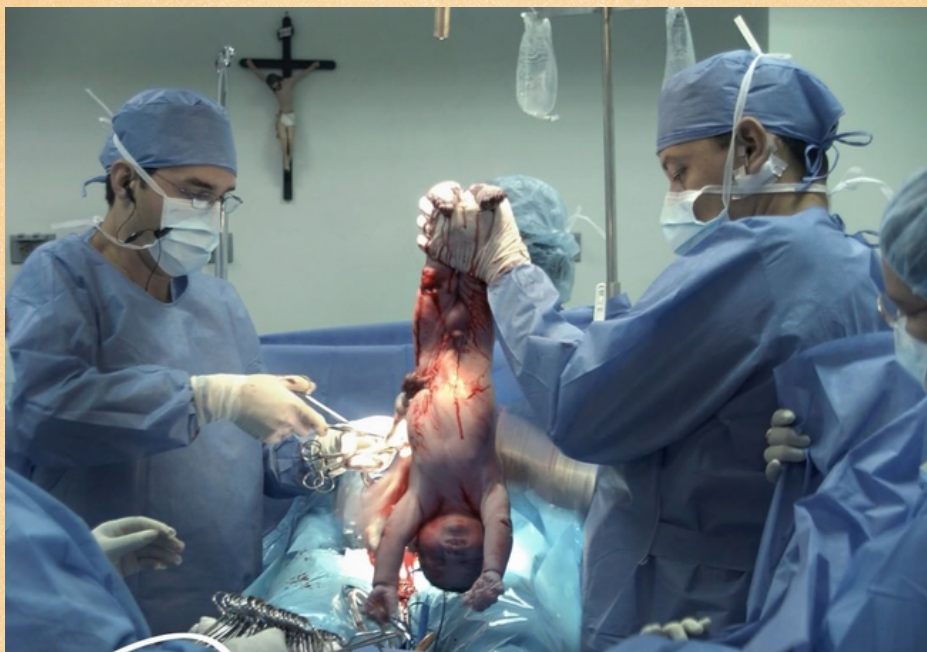
## RACISMO OBSTÉTRICO

Mulheres pretas sofrem mais violência obstétrica se comparada com mulheres brancas: são 62% das mulheres vítimas de V.O. e 65% dos óbitos maternos

Há um esteriótipo racista de que "mulheres pretas são parideiras", "corpo mais forte", "mais resistente a dor"

Esse esteriótipo e esses dados são reflexos de pensamentos racistas institucionalizados, onde tais falas e comportamentos considerados "normais"

Além dessas duas formas de violência, também existe a:

# VIOLÊNCIA NEONATAL

que assim como na V.O., é toda forma de violência, que costuma se dar através de condutas, comportamentos, etc que sejam feitas com o recém-nascido.

# COMO EVITAR E/OU DIMINUIR AS CHANCES DE SOFRER V.O.?

A pessoa gestante e seu acompanhante devem estar bem informados e estudados, conhecer os protocolos de assistência ao parto, conhecer a realidade obstétrica de sua cidade e do seu hospital de referência. A partir disso, escolher um local para poder à luz.
cujas as condutas sejam de acordo com as recomendações do Ministério da Saúde, da Organização Mundial da Saúde e do modelo de assistência e experiência que a pessoa gestante deseja ter.

Após a escolha, fazer um bom e completo plano de parto.

E no dia do parto, gestante e principalmente, o acompanhante devem ir prontos para dialogar, defender o plano de parto e intervir em caso de ameaça de violência obstétrica e/ou neonatal.

# O QUE É O PLANO DE PARTO?

O Plano de Parto é um documento feito pela pessoa gestante, onde ela registra por escrito tudo aquilo que ela deseja e não deseja na sua assistência para o trabalho de parto, parto e cuidados com o bebê no pós-parto imediato.

Ele é importante de ser feito tanto pelas pessoas gestantes que desejam ter um parto normal, caso precise de uma cesariana, e também por aqueles optam pela cesárea agendada.

Para que o Plano de Parto seja bem elaborado, é importante que a gestante e seu acompanhante estejam muito bem estudados e empoderados, e que ambos saibam o básico sobre:

- os benefícios e malefícios sobre cada intervenção, suas reais indicações e o que diz as evidências científicas a respeito de cada procedimento;

- recomendações da OMS e do Ministério da Saúde.

Para que a partir disso sejam feitas escolhas de forma consciente

Ter conhecimento gera mais tranquilidade e confiança para passar por todo o processo!

O profissional que acompanhar a pessoa gestante tem o dever de receber seu plano de parto e conversar sobre ao longo da gestação, durante o trabalho de parto e o pós-parto. No entanto, em caso de emergencias e risco de vida, as decisões a serem tomadas fica a critério da equipe médica.

Fora do contexto de emergência, a gestante tem o direito de ter sua autonomia e de decidir pela forma como deseja ser assistida.

# QUEM DEFENDE O PLANO DE PARTO E SUA ELABORAÇÃO?

Segundo o Ministério da Saúde, no seu manual "Diretrizes Nacionais de Assistência ao Parto Normal" (2017):

"Mulheres em trabalho de parto devem ser tratadas com respeito, ter acesso às informações baseadas em evidências e serem incluídas na tomada de decisões. Para isso, os profissionais que as atendem deverão estabelecer uma relação de confiança com as mesmas, perguntando-lhes sobre seus desejos e expectativas. "

Item 6.2, p.15

A OMS recomenda a elaboração do Plano de parto desde 1986. Em 2018 a OMS publicou algumas recomendações que reforçam sua elaboração, a fim de fortalecer a boa experiência de pessoas gestantes e seus bebês no momento do nascimento, para que esta ocorra de forma positiva.

# POR QUE FAZER UM PLANO DE PARTO?

O Plano de Parto é importante pois é onde você, enquanto gestante, deixa explícito e registrado todos os seus desejos para o SEU PARTO e para o nascimento do SEU BEBÊ.

Com este documento você leva para a equipe todas as suas expectativas com relação a este grande dia, além de se proteger legalmente.

# RESPALDO LEGAL

# O QUE A CONSTITUIÇÃO FEDERAL DIZ SOBRE V.O.?

Segundo a Rede Brasil de Direitos Humanos "[...] uso abusivo do poder, assim como o uso da força que resulta em ferimentos, sofrimento, tortura, ou morte" é o que define violência.

De forma indireta, a V.O. é regulada pela Constituição Federal, pelos tratados internacionais dos quais o Brasil é signitário e que adquirem status de norma constitucional, além de outras normas. Até mesmo a Lei Maria da Penha pode ser utilizada, e invocada subsidiariamente para aplicação de conceitos da violência contra a mulher.

Segundo a Constituição (BRASIL, 1988), a violência obstétrica fere:

Artigo 5º

II - princípio da legalidade - vedação a direito garantido por lei;

III - tratamento assemelhado à tortura, desumano e degradante

X - violação da intimidade e da vida privada;

XXXII - defesa do consumidor - todos os institutos a serem interpretados favoravelmente à consumidora dos serviços em saúde

Segundo a Constituição (BRASIL, 1988), a violência obstétrica fere:

Artigo 196. Direito à saúde

Art. 197. Dever do poder público fiscalizar o cumprimento da lei de saúde

Art. 226. Proteção da família

E em 1969 houve a Convenção Interamericana de Direitos Humanos, onde houve o Pacto de San José da Costa Rica, que diz que a violência obstétrica fere;

Artigo 7. Direito à liberdade pessoal;

Art. 12. Direito à liberdade de consciência

Art. 17 - Direito à proteção da família

Há ainda o Código de Ética Médica

que possui alguns capítulos que estabelecem e garantem a AUTONOMIA DO PACIENTE na assistência e recusa de procedimento de forma livre e consentida.

Art. 22. Deixar de obter consentimento do paciente ou de seu representante legal após esclarecê-lo sobre o procedimento a ser realizado, salvo em caso de risco iminente de morte.

Art. 23. Tratar o ser humano sem civilidade ou consideração, desrespeitar sua dignidade ou discriminá-lo de qualquer forma ou sob qualquer pretexto

Art. 24. Deixar de garantir ao paciente o exercício do direito de decidir livremente sobre sua pessoa ou seu bem-estar, bem como exercer sua autoridade para limitá-lo.

Art. 31. Desrespeitar o direito do paciente ou de seu representante legal de decidir livremente sobre a execução de práticas diagnósticas ou terapêuticas, salvo em caso de iminente risco de morte

# PONTOS IMPORTANTES PARA TER EM MENTE ANTES E DEPOIS DE ELABORAR SEU PLANO DE PARTO

Toda interferência possui um efeito colateral em potencial, e elas podem ocorrer em "efeito cascata".

Portanto, o ideal é que elas sejam feitas a partir de uma boa e real indicação, para que seus benefícios superem seus prejuízos.

Durante o trabalho de parto e parto, antes que qualquer conduta seja tomada e executada, o procedimento deve ser devidamente explicado, de forma clara, apresentando seus riscos e seu benefícios para a gestante e seu acompanhante, e ser feito somente após ter o consentimento da gestante e do seu acompanhante.

Caso o profissional não tenha a iniciativa de realizar este diálogo, exija tais explicações.

Durante o trabalho de parto,
o ideal é que:

- Se deixe o corpo trabalhar, sem interferências, e a fisiologia do parto seja respeitada;

- Não sejam feitos procedimentos por rotina ou "prevenção"

- Não sejam feitas intervenções que não estejam alinhados com a fisiologia do parto

- Intervenções devem ser feitas quando não houver outra forma de correção, nem outra alternativa

- Qualquer intervenção proposta deve trazer + benefícios do que prejuízos

E lembre-se:

## Eventos inesperados podem acontecer e intervenções podem ser necessárias, ou até mesmo a própria cesárea!

E caso elas aconteçam, nada do que você fez antes terá sido em vão!

# COMO FAZER UM PLANO DE PARTO?

Para auxiliar na elaboração, inicialmente faça a seguinte dinâmica individual:

**Sente-se, feche seus olhos e imagine o dia da chegada do seu bebê!**

- Como você deseja que ela aconteça?
- Onde? Quem está com você?
- Como você quer passar pelo trabalho de parto e seguir no processo?
- O que você quer muito?
- O que você não quer de jeito nenhum?
- Do que você tem medo?
- Tem uma doula com você?
- Quer fotos e/ou vídeos?
- Como você se sente com relação a cada uma das intervenções?
- Como você quer que seu bebê seja recebido?

Seu Plano de Parto pode ser feito por digitação, ou escrito a próprio punho, e não requer registro em cartório.

Você pode fazer em forma de texto, tópicos, mesclando esses dois formatos, colocar uma capa, etc.

Leve, pelo menos 4 cópias para a maternidade.

# ESTRUTURA DO PLANO DE PARTO

Na INTRODUÇÃO, escreva:

- Nome completo gestante
- Nome completo do acompanhante
- Nome do bebê *(caso já tenha)*
- Nome das pessoas que fazem parte da sua equipe e sua respectiva função *(doula, obstetriz, médico, pediatra, fotográfo, etc)*

E deixe claro que este documento foi feito com base nas recomendações do Ministério da Saúde e da OMS, de acordo com as evidências científicas e que vc tem conhecimento das leis que te protegem

# ONDE PARIR?

O local deve ser escolhido de acordo com a realidade obstétrica da sua cidade, dos hospitais que fazem parte dele e nas proximidades. Sabendo disso você terá mais consciência de onde parir, de acordo com os seus desejos e do modelo de assistência que você deseja receber.

DICAS:

- Visite as maternidades
- Pesquise no site da ANS as taxas de cesariana e de parto normal dos hospitais
- Tenha uma doula
- Busque relatos de parto no seu local em vista
- Converse sobre parto domiciliar com uma equipe de confiança

# VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA?

Um hospital que possui este selo tem o dever de prestar uma assistência adequada, cuidadosa e RESPEITOSA para a gestante/mãe/bebê, desde o pré-parto até o puerpério (Cuidado Amigo da Mulher), além de proteger e promover o aleitamento.

*Clique aqui para saber mais sobre a iniciativa!*

# QUEM VAI ESTAR COM VOCÊ?

Acompanhante? Doula?
Enfermeira obstétrica/obstetriz?

O momento do parto é de extrema vulnerabilidade. Saber quem vai estar junto para acompanhar e prestar assistência fará toda a diferença em como passará pela experiência.

O acompanhante (Lei 11.108/2005) deve estar muito bem estudado, acreditar nos ideais da gestante, discutir sobre o plano de parto com a equipe na hora do parto e lutar para quele esse documento seja respeitado, além de prestar apoio físico e emocional.

# DESEJOS PARA O TRABALHO DE PARTO

*Alguns pontos para se pensar e estar no plano de parto:*

- Até quando deseja esperar o início do TP espontâneo?
- Quer fotos/vídeos?
- Quer música?
- Quer fazer uso de aromaterapia ou outros recursos terapêuticos que favoreçam seu TP?
- Quem da sua equipe você quer que fique com você o tempo todo?
- Se precisar de indução, como quer que seja conduzido?

# INTERVENÇÕES NO TRABALHO DE PARTO

*Alguns pontos para se pesquisar e pensar, para ser acrescido no plano de parto:*

- Acesso venoso de rotina
- Indução
- Alimentação e Hidratação/Jejum
- Movimentação e liberdade de posição
- Exame de toque
- Ambiente
- Monitoramento fetal
- Amniotomia
- Ocitocina sintética
- Métodos de alívio de dor
- Analgesia

*O que você aceita? O que não aceita? Em que momento permite?*

# INTERVENÇÕES NA HORA DO NASCIMENTO

*Alguns pontos para se pesquisar e pensar, para ser acrescido no plano de parto:*

- Como deseja o ambiente?
- Como deseja parir? Em que posição?
- Que intervenção não aceita de jeito nenhum?
- Como você deseja que as pessoas presentes reajam no momento?
- Quem vai aparar o bebê?
- Em que momento você quer pegar o bebe? (Hora Dourada)

*O que você aceita? O que não aceita? Em que momento permite?*

Pesquise e pense também sobre:

- **LITOTOMIA**
- **MANOBRA DE KRISTELLER**
- Manobra de Valsalva
- Amniotomia
- Manipulação do períneo e "hands off"
- **EPSIOTOMIA**
- Vácuo e Fórceps

E escreva um tópico específico sobre cada um deles  no seu plano de parto!

# RECEPÇÃO AO RECÉM-NASCIDO

- Em que momento quer pegar seu bebê, e por quanto tempo quer ficar com ele? (Hora dourada)
- Corte do cordão: que momento cortar?
- Procedimentos de rotina - pesar, medir, etc: que momento fazer?
- Onde fazer a primeira vacina? No seu colo? Com o acompanhante? Em outra sala?
- Permite o colírio de nitrato de prata?
- Quer amamentar ainda na 1ª hora?
- Qual sua opção com relação a aspiração das vias aéreas?
- Quando deseja que aconteça o 1º banho?
- Os mesmos cuidados valem pro caso de cesárea?

# CUIDADOS MATERNOS APÓS O NASCIMENTO

- Nascimento da placenta
- Dor
- Laceração
- Sangramento
- Quer ver a placenta? Quer carimbo? Quem vai fazer o carimbo? Deseja levar sua placenta embora?

Um texto da Parteira e Cientista Maíra Libertad, sobre plano de parto:

"Quando alguém vai escrever seu 'plano de parto', geralmente o foco está nas intervenções obstétricas ou neonatais:

- quais eu recuso
- quais eu aceito em situações específicas
- quais eu desejo.

E isso é importante. Mas, nem de longe, é o único aspecto a ser explorado.

*Você já se perguntou como é o ambiente que você imagina para o seu parto?*

Nem sempre é possível antecipar quais serão as suas necessidades em relação ao ambiente e as pessoas no parto. Mas vale um exercício de se auto-examinar. Algumas perguntas que podem ajudar nesse processo:

- quando você tem uma dor ou desconforto, o que te ajuda a aliviar antes de usar medicamentos ou sem eles?
- quando uma situação de estresse acontece, o que ajuda a integrar, acalmar e regular você?
- em um dia de mau humor ou irritação, quais são seus recursos para lidar?
- o que te ajuda a relaxar a cabeça e o corpo?
- do que você precisa para desligar os pensamentos e dormir depois de um dia intenso, por exemplo?
- que ambiente funciona bem para você durante o sexo, por exemplo?
- e o que te traz sensação de segurança, conforto, proteção quando você precisa?

E o contrário:

- o que te incomoda quando você está tentando lidar com estresse, dor, ou quando está tentando relaxar?

Parecem perguntas óbvias, mas fazemos pouco esse exercício de nos auto-examinar em relação a nossas necessidades. De checar o que nos faz bem ou mal. Vamos muitas vezes fazendo coisas no automático ou 'tolerando' coisas que nos fazem mal.

Elaborar isso antes pode ajudar a dar pistas pra sua equipe de suporte do que funciona em geral pra você. E, mesmo que tudo mude em trabalho de parto, ter essa conversa, expressar essas necessidades pode ser, em si, uma boa forma de aguçar a sensibilidade dessas pessoas para suas necessidades. E de você se conectar com elas também.

E, se no fim da gestação, alarmes falsos e prodromos surgirem (nem todo mundo tem), experimente prestar atenção ao que te faz bem e o que incomoda nesses momentos. Não tem dois partos iguais nesse mundo, porque cada pessoa vai parir com suas necessidades muito especiais. Quais será que serão as suas?"

# OUTRAS CONSIDERAÇÕES

- não é necessário autenticar em cartório, mas fica a critério de cada dupla

- pensar de forma individual sobre as seguintes situações, para ser colocadas no plano de parto de forma opcional: EM CASO DE CESÁREA, EM CASO DE UTI MÃE/BEBÊ, EM CASO DE ÓBITO FETAL

- imprimir, no mínimo, 5 cópias, caso haja troca de plantão

- exigir a equipe que o mesmo seja anexado em prontuário

# COMO PROCEDER EM CASO DE SOFRER V.O.?

O cenário obstétrico que em que vivemos ainda é muito complexo. E mesmo com todo o preparo e cuidado possíveis, ainda assim se está sujeito a passar por violências e coisas que estão fora do nosso controle.

O ideal é que nenhum tipo de violência aconteça, porém caso você seja vítima, e algo do seu plano de parto não seja respeitado, mesmo você deixando claro para equipe e lutando por ele na hora, você pode exigir que seja feita justiça das seguintes maneiras:

- Solicitar seu prontuário no hospital

- Denunciar na ouvidoria do hospital/local de parto

- Denuncia no Ministério Público

- Denúncia no Disque Saúde (136)

- Denunciar no CRM/COREN

- Plano de parto e prontuário médico serve como "prova".

- Tenha o nome dos profissionais envolvidos (pergunte o nome de todos que te atender, e a hora do atendimento) e anote/guarde detalhes do ocorrido

Caso você sofra violência obstétrica, é muito importante que você procure um advogado especializado em direito médico para realização entrada de processo judicial.

Caso não queira ou não possa fazer isso de imediato, você tem até 5 anos para isso.

Essa movimentação pode não fazer o dia voltar e ser diferente, mas ela é importante para que a justiça possa ser feita, e possa exigir mudança desse cenário!

Esses são os pontos principais
para estar contido no seu
Plano de Parto.

Pesquise, estude, se informe,
junto com seu acompanhante.

Meu desejo é que você tenha seu plano
de parto devidamente respeitado, e uma
experiência incrível de parto!!!

Com muito amor de sua doula,

# REFERÊNCIAS:

*Clique para ter acesso ao documento na íntegra*


Constituição Federal do Brasil

Recomendações do Ministério da Saúde

Recomendações da OMS

Febrasgo - Recomendações OMS

Código de ética médica

Convenção Americana de Direitos Humanos (1969) - Pacto de San José da Costa Rica

# POSSO CONTAR COM VOCÊ PARA FORTALECER O MEU TRABALHO?!

**Compartilhe meu instagram com seus amigos e conhecidos, principalmente as gravidinhas e que pretendem ter bebê um dia!**

Caso vc poste alguma coisa que de alguma forma eu esteja envolvida (sobre seu preparo ainda na gestação, foto do parto, posts do meu feed, etc), se possível, me marque nas suas redes sociais. E caso me autorize de repostar, me avise, por gentileza!

Isso fará com que meu trabalho chegue a mais pessoas e eu possa transformar a vida delas também!